



深谷で 自分らしく生きるために 介護予防!

今から始める

今から始める

今後ますます進む社会の高齢化。今月号では、いつまでも住み慣れたまちで元気に暮らしていくための高齢者支援と介護予防について特集します。

特集 住み慣れた深谷で自分らしく生きるために 今から始める介護予防!

大里広域 地域包括支援センター

地域包括支援センターでは、健康、福祉、医療など生活に関する相談や、介護に関する相談など高齢者に関するさまざまな相談をお受けします。お住まいの地区を担当するセンターにご相談ください。

センター名	所在地	電話番号	担当地区
エンゼルの丘	今泉625	☎546 - 1216	岡部地域
深谷市社会福祉協議会	本住町12-8	☎573 - 6869	深谷・大寄地域
医師会なごみ	新戒413-1	☎577 - 5371	幡羅・明戸・豊里・八基地域
はなみずき	柏合1041-1	☎551 - 1113	南地域、上柴町西1〜7、秋元町
あねとす病院	人見1975	☎577 - 3201	藤沢地域、上野方台の一部、上柴町東1〜7
ふじさわ苑	人見2028-3	☎571 - 1234	川本、花園地域

※地域包括支援センターは、大里広域市町村圏組合の委託により社会福祉法人などが運営しています。

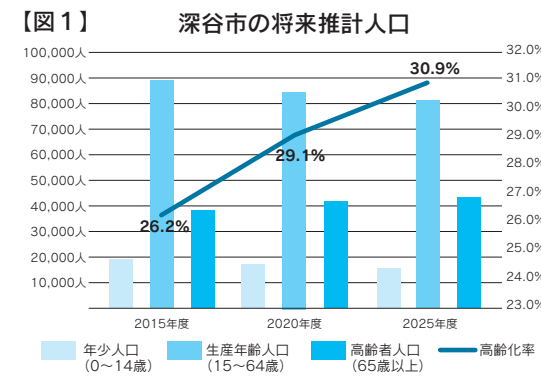
地域住民が主体! 『通いの場』で元気な心と体づくり

市では、介護予防の取り組みとして、地域のかたが主体で行う『通いの場』を実施しています。『通いの場』は、自治会館などで週1回『深谷㊦っかつ体操』という簡単な体操を行いながら、地域の高齢者の交流と筋力維持・向上を目指す

指しています(注1)。身近な仲間と一緒に楽しみながら介護予防体操を行い、『通いの場』を通じて社会参加を継続することで、元気な心と体づくりだけでなく、支え合いの地域づくりにもつながっています。ぜひ、近くの『通いの場』に参加し、介護予防の第一歩を始めませんか。

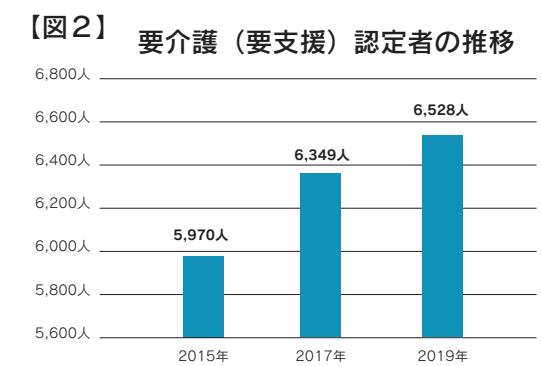
超高齢社会に向けて必要な 介護予防

深谷市の65歳以上の人口は、4万1606人(8月1日現在)で、人口全体に対する高齢化率が、29.1パーセントと5年前の26.2パーセントから上昇しており、人口の減少が予想される今後も高齢化率の上昇が見込まれています(図1参照)。



全国でも、2025年には、3人に1人が65歳以上、5人に1人が75歳以上になることが予想されており、これまでに経験したことのない、超高齢社会を迎えます。

さらに、市内の要介護(要支援)認定者数の推移を見ると、高齢化が進むにつれ、こちらも年々増加傾向にあり(図2参照)、医療や介護を必要とする人の増加により、サービスを提供する人材の不足も懸念されています。



このような状況において、高齢者が住み慣れた地域で、自分らしい生活を送るには、医療や介護、さらには生活支援など高齢者を支えるサービスを一体的に提供する『地域包括ケアシステム』の構築と、介護に頼り切らない『元気な体づくり』をはじめとした介護予防が重要となります。

地域の力を活用! 住民同士の支援体制づくり

地域包括ケアシステムとは、高齢者を支えるサービスを地域で一体的に提供するシステムのことで、地域の力を活用しながら高齢者を支えていく体制をいいます。市では、地域における支援体制を強化するため、地域づくりの推進役として『生活支援コーディネーター』を中心に、地域包括支援センターとともに地域ごとに協議体という住民同士の話し合いの場を設けています。住民の困りごとを把握しながら、さまざまな支援を展開できるように地域における支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。

地域の力を活用して元気な高齢者が一人でも増えるように、住民の一人ひとりが介護予防・高齢者支援を自分のこととして捉え、お互いに助け合う意識を持つことが大切です。



参加してみよう! 介護予防の取り組み

さまざまなメニューを実施 介護予防教室(まごころ出張講座)

☎長寿福祉課(☎574 - 8544)

住み慣れた地域で生活が継続できるように、運動教室や栄養教室、口腔教室などを開催します。介護状態になることを予防するための教室です。

対象 市内在住の65歳以上の団体またはグループ
ところ 申込団体をご用意ください※市内に限る
参加料 無料

介護予防に役立つ『深谷㊦っかつ体操』 住民主体の通いの場

☎長寿福祉課(☎574 - 8544)、お住まいの地区の各地域包括支援センター

お住いの近くの場所(自治会館など)で、介護予防に効果のある『深谷㊦っかつ体操』を週1回、住民のかたが中心となって運営します。

対象 おおむね65歳以上で、体操を実施している場所まで通えるかた
参加料 無料

『通いの場』の利用者の声!



富田さん(武蔵野東林自治会)

㊦っかつ体操は良い運動になります。『通いの場』で人に会い、みんなの顔を見られるのがうれしいですね。

体に無理ない範囲で、体力の衰えを抑えたくて参加しています。自宅からすぐ近くなのでとても通いやすいです。



大石さん(武蔵野東林自治会)

認知症の人に優しい深谷市を目指して

知って安心 認知症

認知症は誰にでも起こり得る病気です、厚生労働省の推計によると65歳以上の高齢者の約5人に1人が認知症になると見込まれています。認知症について正しい知識を備え、誰もが安心して暮らせる社会を一緒に考えてみませんか。

認知症ってどんな病気？

認知症とは、さまざまな原因によって脳の細胞が壊れ、脳の働きが衰えることにより、およそ6カ月以上継続して日常生活に支障が出る状態をいいます。
症状としては、記憶障害をはじめ、理解・判断力が落ちたり、時間や場所の感覚がなくなったりすることがあげられます。

早期発見と早期受診が大切！

認知症には、さまざまな原因疾患があり、それによって診断名や症状が異なります。原因疾患の中には、治療法があり治る疾患もある

認知症の種類

- ・アルツハイマー型認知症
- ・脳血管性認知症
- ・レビー小体型認知症
- ・前頭側頭型認知症

『物忘れ症状』で当てはまることはありませんか？



- 『あれ』『それ』などの代名詞が増える。
- 人の名前や場所が思い出せない。
- 直前に話したことや、したことを忘れる。
- 同じことを何度も言う、聞く、する。
- しまい忘れ、置き忘れが増え、いつも探し物をしている。
- 新しいことが覚えられない。
- 話のつじつまが合わない。

認知症が心配になったら、一人で悩まず早めに相談しましょう。認知症に関する相談は、市内の地域包括支援センターでお受けします。(連絡先は3ページを参照)

認知症は誰でもかかる可能性がある『脳の病気』です。

認知症の人は、記憶障害や認知障害から不安に陥り、その結果周りの人との関係が損なわれることもしばしば見られます。

また、家族が認知症の介護に疲れ切って共倒れしてしまうことも少なくありません。

しかし、認知症は周囲の理解と気遣いがあれば、穏やかに暮らしていくことは可能です。

認知症は誰がかかると可能性がある病気です。自分に関係ないと思わず、認知症について正しい知識を持ち、誰もが安心して暮らせる

るまちをみんなで築いていきましょう。

深谷市には延べ9500人の認知症サポーターがいます！

市では、認知症のかたやその家族を地域全体で支え合うために、認知症についての正しい知識を学ぶ『認知症サポーター養成講座』を開催しています。

認知症サポーターとは、認知症に対して偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守り支援を行う応援者です。認知症サポーター養成講座受講者には、『認知症サポーター』の証として、**オレンジのオレンジリング**を配布して

おり、市内では現在延べ9500人の認知症サポーターがいます。大人だけでなく、小中学生も講座を受講するなど、支えあいの輪(オレンジリング)が広がっています。認知症サポーターが地域で増えることで、認知症に対する正しい理解と支援につながり、『認知症になったも安心して暮らしていけるまち』を築くことができます。

『認知症サポーター養成講座』は、市内在住・在勤・在学のかた10人以上のグループを対象に開催できますので、開催を希望する場合は、長寿福祉課(☎574-8544)までお問い合わせください。

特集

深谷市の取り組み

認知症簡易チェックシステム

認知症が心配になったら、パソコンやスマートフォンで簡単に認知症チェックができます。認知症簡易チェックシステム 下記URL(☎http://fishbowlindex.net/fukaya/)または右記QRコードからアクセス ※通信料は自己負担です。医学的診断をするものではありません。



認知症カフェ(オレンジカフェ)

認知症のかたとその家族のかた同士が安心して集える交流の場です。交流を通じて介護の悩みなどを共有できます。対象 認知症のかたやその家族、認知症に関心のあるかた、介護経験のあるかた ※詳しくは、市ホームページまたは広報ふかや21ページでご確認ください。

認知症地域支援推進員

市では、医療と介護の連携強化および地域支援体制の構築のため、日常生活圏域(地域包括支援センター)を中心に、認知症地域支援推進員を6人配置しています。認知症地域支援推進員は、認知症に関する知識の普及啓発や、患者・家族などの相談支援を行っています。認知症に関する相談支援について、まずはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターまでご連絡ください。

軽度認知障害(MCI)をご存知ですか？

軽度認知障害(以下、MCI)とは、認知症になる前の段階のことをいいます。『物忘れが目立つ』『注意力が低下する』『見たものをうまくとらえられない』などの軽い症状がみられますが、日常生活に支障はない状態で、認知症ではありません。MCIの段階で兆候に気づき、早期の予防対策を行うことで、認知症の症状が出ずにすむケースもあります。気づいた時には放置せずに、早めに専門の医療機関へ相談することをおすすめします。

【世界アルツハイマー月間とは？】認知症の啓発ため、国際アルツハイマー病協会が9月を「世界アルツハイマー月間」と定め、世界各国で啓発をしています。